

Selbstfürsorge und Selbstschutz



PRAKTISCHE IMPULSE IM KONTAKT MIT
PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN



Über mich

2



Menschen in ihre Stärken zu begleiten ist meine Leidenschaft!

- Systemische Coachin
- Sozialwissenschaftlerin
- Ausbilderin Peer Beratung
- Empowermenttrainerin
- WenDo Trainerin
- Expertin in eigener Sache

Auftraggeber*innen:

Privatpersonen/Selbsthilfeverbände/
Krankenkassen/Stadtverwaltungen/
Unternehmen...

Kontakt: martina_buenger@gmx.de

Fon: 02304 239868 oder 0173 7373190



Belastungsfaktoren

4

Was erleben Sie in Ihrer
Arbeit mit der Zielgruppe?

Pflegende Angehörige

5

- Vier von fünf Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt.
- 80 % pflegender Angehöriger halten neben professionellen Unterstützern der Altenhilfe die Pflegesituation jeden Tag aufrecht.
- 75 % sind Frauen, die diesen Part der Sorgearbeit übernehmen.

 Gewissensbisse, Ohnmacht, Verzweiflung beschreibt den Zustand vieler pflegender Angehöriger

Hilfe benötigen – Hilfe annehmen

6

Was es bedeutet nach einem Leben voller
Unabhängigkeit im Alter Hilfe zu brauchen?

Was würden Sie sich wünschen, wenn Sie ein
anderer Mensch betreut und pflegt?

Respektlosigkeit

7

Was ist für Sie respektloses Verhalten?

Welches Gefühl haben Sie, wenn sie respektlos behandelt werden?

Respektlosigkeit

8

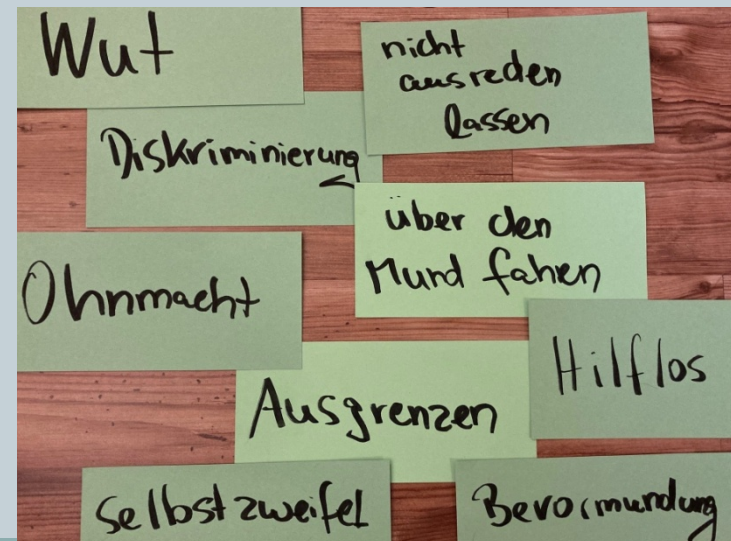
Was denken Sie ist für pflegende Angehörige
respektloses Verhalten,
dass sie während ihrer Tätigkeit erleben?

Und welches Gefühl haben
pflegende Angehörige dann?

Grenzen setzen

9

Was macht es so schwierig,
eigene Grenzen zu erkennen
und zu wahren?



Wer zu oft selbstlos ist, ist schnell sich selbst los!

10



© Zeichnungen: L. Büniger

Sich der eigenen Stärken bewusst werden

11

Hilfreiche Fragestellungen:

- Welche Tätigkeiten in der Unterstützung haben mir **besondere Freude** gemacht?
- Welche Situationen habe ich in **guter Erinnerung**?
- Welche schwierigen Situationen habe ich, im Nachhinein, **gut gemeistert**?



Foto. M. Bünge

Akzeptanz

12

Fragestellungen, die mir helfen wahrzunehmen, ob ich an meine Grenzen stoße:

- Was fällt mir schwer?
- Welche Signale meines Körpers nehme ich wahr?
- Was macht mir Sorge?

NEIN sagen lernen

13



Foto: M. Bünge

Selbstfürsorge

14

- Nimm deine Bedürfnisse wahr
- Respektiere deine Grenzen
- Stoppe Selbstkritik
- Tue etwas, dass dir Freude bereitet
- Mach Pausen
- Nimm deine Gefühle ernst

Was hilft Ihnen, in Ihrer Beratungstätigkeit gut mit Ihren Kräften zu haushalten?

Austausch in Kleingruppen

Zeit: 15 Minuten

Für uns als Multiplikator:innen...

16

**Was in meiner Arbeit läuft gut,
was will ich stärken?**

**Was werde ich verändern?
Was wird mein erster Schritt sein.**

Zum Abschluss



Was ich gern noch sagen möchte...
Was ich gern noch fragen möchte...

Ich bedanke mich für
Ihre Offenheit und
für Ihr Mitgestalten!

Martina Bünger
Systemisches Coaching und Training
Sozialwissenschaftlerin
Ausbilderin Peer Beratung
Empowermenttrainerin
Systemische Coachin

martina_buenger@gmx.de
Telefon 02304 239868
Mobil 0173 7373190

